



1



2



3

Inhoud

- Wat is normaal?
- Wat is kolven?
- Hoe werkt een kolf / wat doet een baby?
- Wanneer kolf je (verschillende scenario's)
- Waar let je op bij kolven?
- Bepaling maatvoering/tepelgrootte
- Werkt een handsfree kolf net zo goed als een traditionele?
- Welke soorten kolfmotoren en schilden zijn er en hoe kies je degene die bij je/de moeder past?
- Borstvoeding bij de werkende moeder, het integreren van de fles en kolven op het werk



4


'The more he cries the less he eats, so less is made, so there's less for him to eat, so he cries because he didn't get enough to eat. Got it?'

| Making more milk

5

Wat is normaal?

- Goed by management
- Afstemming moedermelkproductie
- Integreren kolven in borstvoedingsavontuur en oefenen met de fles 4-6 weken
- Tussenopties mogelijk – proberen te beperken (ook als zwart-wit denken professional)



'Your baby is the number one choice to do the job' – Wat als dit niet lukt of moeders hier niet bewust voor kiezen?

'Your baby is the number one choice to do the job'.

| Making more milk

6


**Kolven –
wat is dit
en hoe
werkt het?**

Definitie: kolven is het
leegmaken van de borst, dit kan
met de hand of met behulp
van een kolfapparaat



7

Kolven



8

Kolven – 3 opties



Kolven met de hand Kolven met een handkolf Elektrisch kolven

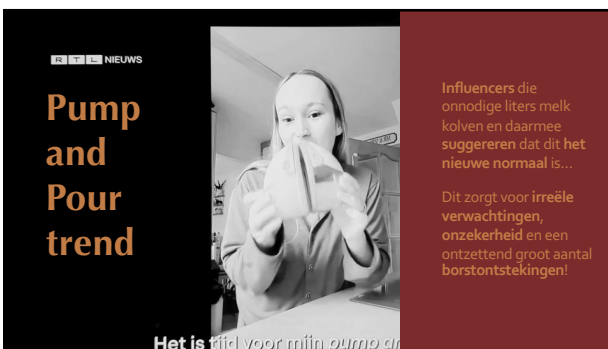
9



**Wat je kolft =
NIET wat er in
je borst zit!**

Maar hoe werkt dit principe dan wel en hoe kunnen we dit op een juiste manier ondersteunen als professional zodat ouders dit inzien?

10



Pump and Pour trend

Influencers die onnodige liters melk kolven en daarmee suggereren dat dit het nieuwe normaal is...

Dit zorgt voor irreële verwachtingen, onzekerheid en een ontzettend groot aantal borstontstekingen!

Het is tijd voor mijn pump en

11



Wat doet een baby?

Een baby doet 3 dingen:

1. Aanzuigen en vacuüm maken = negatieve druk
2. Rollen met de tong en stimuleren = positieve druk
3. Onderkaak naar beneden brengen = onderdruk

Voorwaarden:

- Geen lucht lek
- Pressie op de overgang van de tepel naar het tepelhof
- Frequentie 6-12x per 24/u

12

Baby versus kolf

Gemiddeld 74 zuigcycli/min tijdens voedend zuigen



Aanzuigen | compressie | Vacuum
 Het is belangrijk om naar de melkstroom van de moeder te kijken en hierop te anticiperen met een goede borstkolf.

| | |
|-----------------|--------|
| Symphony | 60-120 |
| Freestyle | 45-120 |
| Swing/Maxi Flex | 45-111 |
| Swing/Maxi | 45-120 |
| Chicture | 30-100 |
| Grace | 16-110 |
| Beature | 16-100 |
| Creature | 38-70 |
| Real Bobee | -75 |
| Carum | 72-120 |
| Calypso | 32-60 |
| Lansinoh zini | 40-100 |
| Ameda | 18-60 |
| Avent | 55-120 |
| Elvie | 30-80 |
| Youha The Ins | 48-110 |

13

Patronen

Voor op gang brengen (snel en onregelmatig):
 120x per minuut: **stimulatie**
 90x per minuut: **trage flow**
 60x per minuut: **gemiddelde flow**

Als de productie eenmaal op gang is:
 ongeveer 60x per minuut

Kolven: 26-110 cycli per minuut (afh. van programma)



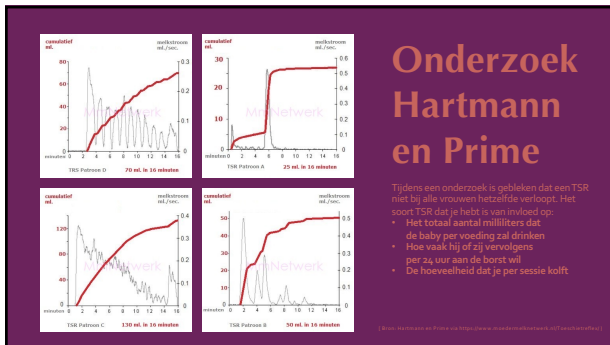
14

Belang van het toeschietreflex

Een toeschietreflex is het mechanisme waarbij moedermelk vanuit de melkklierjes richting de tepel 'gestuwd' wordt onder invloed van het hormoon oxytocine.



15



16

Handsfree kolf versus traditionele kolf

Uit onderzoek blijkt dat de handsfree kolf:

- Een optimale melkstroom heeft
- In staat is net zoveel melk te kolven
- Sneller een toeschietreflex kan opwekken in vergelijking met een traditionele kolf

Ga niet op zoek naar de krachtigste kolf, maar naar de beste anatomische pasvorm en juiste maat borstschild.

17

Voordelen handsfree kolf

Discreet gebruik

Vaak persoonlijk in te stellen

Draadloos

Flexibele maten borstschilden

Meer comfort, mits hij matched met borst/anatomie en verwachtingen qua geluid en budget

18

Verschillende kolfmotoren

Geïntegreerd Opbouw



 Naast geïntegreerd en opbouw is er ook nog een losse motor met handsfree cupset.

19

Verschillende borstschilden

Keuze afh. van gevoel, cupvorm en tepel:

- standaard harde schilden (al dan niet met een zachte inleg)
- gehoekte borstschilden (90 graden/105 graden): verminderen compressiepunten
- compressie schilden (siliconen)
- 3D siliconen schilden compressie schilden: geven juist pressie op de overgang van tepelhof zodat de melk uit de borst gehaald wordt zoals een baby dat doet



20

Welke kolf is het beste?

Factoren waar je rekening mee kunt houden:

- Elektrisch/handmatig
- Enkel/dubbelzijdig
- Plaats van de motor op de cup
- Geluid
- Draagbaarheid bevordert gebruikersgemak
- Gewicht
- Budget
- Accuduur en oplaadmogelijkheden

 Met name maat, comfort en anatomische pasvorm. Een juiste maat borstschild is noodzakelijk voor comfort en efficiëntie.



Welke kolf past bij moeder's leefstijl en borstvoedingsbehoefte

21



Is dit borstschild te klein = hand omhoog
Is dit borstschild passend = hand omlaag

**Te klein, te groot,
goed passend?**

22



**Te klein, te groot,
goed passend?**

23



**Te klein, te groot,
goed passend?**

24



25



26



27

Kolven en werken

Een goede routine, vertrouwen in de kolf en een opgebouwd voorraad kan het verschil maken tussen stress en succes.

Belangrijke speerpunten:

- Privacy
- Ondersteuning: fijne comfortabele kleding en goed passende bh die de kolf goed ondersteunt
- Ontspanning
- Oefen liefst 2-3x per week met een fles.

Tevens ook gewenning aan het drinken van gekolfde vriezer melk (na bewaren i.v.m. enzymwerking van lipase)



emotie
obstakels
ideaalbeeld
werkcontext
onzekerheid
zwart/wit denken
energielevel

28

Kolven en werken

Wanneer kolf je?


Als je voorraad wilt aanleggen en/of starten met de fles kijk dan naar de hoogte van de productie:

- Bij een normale productie: 1x daags 15-30 min NA een voeding +/- 10-15 minuten (30-50 cc normale opbrengst)
- Bij weinig melk: 1x daags 30-60 min NA een voeding. Lichaam moet een signaal krijgen dat er meer melk nodig is
- Bij TE weinig melk: een uur NA een voeding
- Bij TEVEEL melk: kind eraf, kolf erop

 Normale voorraad? +/- 6 voedingen

29

Early feeding skills



30



Berekening melk in een fles:

| | | | |
|---------|-------|----------------|----------------------|
| 1e mnd: | 150ml | x kg gewicht : | aantal voedingen/24u |
| 2e mnd: | 140ml | x kg gewicht : | aantal voedingen/24u |
| 3e mnd: | 130ml | x kg gewicht : | aantal voedingen/24u |
| 4e mnd: | 120ml | x kg gewicht : | aantal voedingen/24u |
| 5e mnd: | 110ml | x kg gewicht : | aantal voedingen/24u |
| 6e mnd: | 100ml | x kg gewicht : | aantal voedingen/24u |

Levelen aan de natuurlijke maaginhoud van de borst gevoede baby.

31

Vaak gehoorde (goedbedoelde) adviezen:

- kolf maar om te zien wat je baby drinkt?
- voed maar bij wat je nog kolft als je baby niet genoeg lijkt te hebben aan de borst?
- je moet zolang kolven als je baby drinkt
- moedermelk hoeveelheid in de fles levelen met de adviezen rondom kunstvoeding

Adviezen wat je WEL kunt doen:

- doorvragen en geruststelling
- kolfbeleving, kolf frequentie en maatvoering
- frequentie van voedingen aan de borst en natuurlijke maaginhoud



'A PUMP JUST SUCKS!'

32



Conclusie

De moeder mag bepalen hoe kolven en werk er voor haar uitzien.

- haar situatie leidend
- haar grenzen zijn belangrijk
- haar keuze niet blijvend te zijn

Voor ons als professionals betekent dit:

- niet alleen informeren over 'hoe het hoort' maar ruimte over laten voor persoonlijke keuzes. Deze flexibiliteit kan veel spanning wegnemen
- de grenzen van ouders serieus nemen (ook bijvoorbeeld in de kraamweek)

33

“Er bestaat geen perfecte manier om kolven en werk te combineren. Het is meer de vraag wat werkt en haalbaar is. Kolven hoeft niet perfect te zijn om waardevol te zijn.”

Garry

34

Referenties/bronvermelding

- Making more milk - the breastfeeding guide to increase your milk production, Second Edition, Lisa Mirasco, MA, BS, C&A Crane Weir, BA, BS, C
- Original Research: Flange size matters: A comparative pilot study of the Range FITS guide versus traditional sizing methods. Lisa A. Anderson, PhD, RN, BS, CA, Joannetta Kholostova, MPH, BS, C, BSC, C&A and Thomas P. McCoy, PhD, PhD
- Milk-feeding systems: an intra-individual comparison of breast-feeding and pumping. Hazel Gardner, Jacqueline C. Kent, Ching Tai Lai, Leon R. Moulton, Mark D. Cregan, Peter E. Hartmann and Donna T. Geddes
- Breast Pump Suction Pressure from Mice to Human Infant during Breastfeeding: Greater Milk Output in Late Time-Spont Pumping for Breast Pump-Dependent Mothers with Premature Infants. Paula P. Meier, DNSc, RN, PhAN, Janet L. Cagampang PhD, RN, CAH, WAFN, GCP, Amy Calvano, DSN, RN, Shira J. Jagger PhD, GLE and Fabiola Lopez, GLE
- Saturated vs. Irrigated, Hayes AG, Jager P, Schier-Hemández M, Menofar LR, Prime DC. Breast shield design impacts milk removal dynamics during pumping
- Effect of Milk Production with a Milk-sterile, Electric Double Pump with a Soft Bump in Mothers of VLBW Infants. Ryan M. Vanlanduyt, PhD, Gail Jay, RN, Thirumala TP, Stephen W. Channing, JAEV, Thirumala NK. Compression stimuli increase the efficacy of breast pump function.
- Healey M, Ryan M, Thirumala NK. Breast Pump with a Compression Component is the Breast Pump of the Future
- Healey M, Ryan M. The Mechanics of Breast Pumping: Compression Stimuli Increased Milk Ejection
- Zayas-Goldman, Aisling H, Warden, Jacqui L, McSatcha, Ching Tai Lai, Sharon L, Pamela and Donna T. Geddes. A comparison of the efficacy and comfort of traditional and a breast-free, in-line breastmilk collection pump sets (easi)
- Eigen onderzoek van ik mijn eigen lactatieonderzoek praktijk Cysti-Mum
- Eigen gemaakte foto's en video's vanuit mijn eigen lactatieonderzoek praktijk Cysti-Mum
- Podcast: Merve van Lom-Huigen over kolven en de wetende moeder

35
